

УТВЕРЖДЕНО
директор МБОУ «Столбовская
средняя школа имени Героя Советского
Союза Н.А.Токарева»

О.Л. Лункина
« 26 » февраля 2024г

Приказ № 76 от 26.02.2024г.

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

горячего питания учащихся 1-4 классов

**МБОУ «Столбовская средняя школа имени Героя Советского Союза Н.А.Токарева» Сакского района Республики Крым,
в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания**

СЕЗОН: ВЕСНА

2024г.

1 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак																
2008	184	КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	200	22,80	6,1	14,2	35,2	313,3	0,0	0,5	0,2	1,3	117,9	17,4	101,6	0,5
2012	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	60	24,82	3,0	13,6	17,1	188,5	0,0	0,0	0,2	0,2	133,2	5,3	76,9	0,2
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	10,33	3,1	3,0	14,9	96,1	0,0	0,6	0,0	0,0	114,3	22,2	90,4	0,6
2008		СВЕЖИЕ ФРУКТЫ	100	11,02	0,5	0,0	6,1	49,1	0,0	12,3	1,2	0,8	19,6	9,8	13,5	2,7
к/к	к/к	ПЕЧЕНЬЕ	30	4,74	0,8	1,5	28,5	148,5	0,0	0,0	0,0	0,0	8,7	6,0	27,0	0,6
Итого за прием пищи:				73,71	13,5	32,3	101,8	795,5	0,0	13,4	1,6	2,3	393,7	60,7	309,4	4,6
Всего за день:				73,71	13,5	32,3	101,8	795,5	0,0	13,4	1,6	2,3	393,7	60,7	309,4	4,6
Сбалансированность:					1	2,4	7,5									

2 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак																
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	7,13	0,4	0,0	0,8	6,8	0,0	0,9	0,0	0,0	10,4	6,3	10,8	0,3
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	14,71	3,0	6,0	32,3	184,0	0,2	12,9	0,1	0,4	37,1	35,4	99,3	1,4
2008	239	БИТОЧЕК ИЗ РЫБЫ	100	37,02	10,6	4,0	10,2	109,5	0,1	0,1	0,0	2,3	32,6	42,6	176,4	1,2
2012	382	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА	200	12,81	0,0	0,0	67,6	269,5	0,0	15,6	0,0	0,0	5,1	0,6	5,6	0,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,04	0,5	0,0	9,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				73,71	14,5	10,0	120,7	569,8	0,3	29,5	0,1	2,7	85,2	84,9	292,1	2,9
Всего за день:				73,71	14,5	10,0	120,7	569,8	0,3	29,5	0,1	2,7	85,2	84,9	292,1	2,9
Сбалансированность:					1	0,7	8,3									

3 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак																
2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ГОВЯДИНОЙ	200	60,34	12,5	14,6	17,5	281,4	0,1	41,5	0,8	4,9	137,2	61,3	183,8	4,0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,65	0,0	0,0	14,4	25,5	0,0	4,8	0,0	0,0	8,7	1,9	0,0	0,0
2008		СВЕЖИЕ ФРУКТЫ	100	9,05	0,4	0,0	5,0	40,3	0,0	10,1	1,0	0,6	16,1	8,1	11,1	2,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	1,67	0,4	0,0	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				73,71	13,3	14,6	44,9	347,2	0,1	56,4	1,8	5,5	162,0	71,3	194,9	6,2
Всего за день:				73,71	13,3	14,6	44,9	347,2	0,1	56,4	1,8	5,5	162,0	71,3	194,9	6,2
Сбалансированность:					1	1,1	3,4									

4 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак																
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	7,64	4,5	3,9	30,7	172,2	0,2	0,0	0,1	3,1	15,8	82,4	121,9	2,9
2008	256	МЯСО ТУШЕНОЕ	100	55,37	12,5	13,0	15,2	266,1	0,0	3,9	0,6	2,9	29,7	29,6	143,6	2,2
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	8,80	2,3	1,8	15,6	86,2	0,0	0,4	0,0	0,0	87,0	16,3	71,3	0,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	1,90	0,5	0,0	9,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				73,71	19,8	18,7	70,6	524,5	0,2	4,3	0,7	6,0	132,5	128,3	336,8	5,6
Всего за день:				73,71	19,8	18,7	70,6	524,5	0,2	4,3	0,7	6,0	132,5	128,3	336,8	5,6
Сбалансированность:					1	0,9	3,6									

5 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак																
2012	302	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	250	47,33	17,9	12,5	34,6	359,9	0,1	9,6	0,6	2,7	44,0	36,9	95,2	1,5
2008	435	НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	180	22,91	7,4	5,6	46,3	231,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	3,47	1,6	0,8	41,6	144,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				73,71	26,9	18,9	122,5	735,2	0,1	9,6	0,6	2,7	44,0	36,9	95,2	1,5
Всего за день:				73,71	26,9	18,9	122,5	735,2	0,1	9,6	0,6	2,7	44,0	36,9	95,2	1,5
Сбалансированность:					1	0,7	4,6									

6 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак																
2008	184	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200	12,84	3,7	5,7	30,1	215,4	0,1	0,5	0,1	1,1	123,4	46,9	163,0	1,2
2012	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	60	24,82	3,0	13,6	17,1	188,5	0,0	0,0	0,2	0,2	133,2	5,3	76,9	0,2
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	200	9,90	3,0	2,9	14,6	92,9	0,0	0,5	0,0	0,0	108,2	21,5	86,1	0,6
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	55	23,98	9,4	4,9	1,4	114,2	0,0	0,0	0,2	1,1	28,2	6,1	98,3	1,3
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,17	1,0	0,5	26,0	90,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				73,71	20,1	27,6	89,2	701,0	0,1	1,0	0,5	2,4	393,0	79,8	424,3	3,3
Всего за день:				73,71	20,1	27,6	89,2	701,0	0,1	1,0	0,5	2,4	393,0	79,8	424,3	3,3
Сбалансированность:					1	1,4	4,4									

7 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак																
2012	236	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ	180	59,24	17,0	21,4	30,2	516,4	0,0	0,0	0,1	0,6	54,7	13,3	75,2	0,6
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	11,06	0,5	0,0	6,0	47,8	0,0	4,9	1,0	0,8	17,7	8,9	12,2	2,4
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,93	0,5	0,0	5,9	24,2	0,0	0,1	0,0	0,0	18,2	11,4	18,5	1,9
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	1,48	0,4	0,0	7,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				73,71	18,4	21,4	49,2	588,4	0,0	5,0	1,1	1,4	90,6	33,6	105,9	4,9
Всего за день:				73,71	18,4	21,4	49,2	588,4	0,0	5,0	1,1	1,4	90,6	33,6	105,9	4,9
Сбалансированность:					1	1,2	2,7									

8 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак																
2008	41	ОГУРЕЦ СОЛЁНЫЙ	60	8,04	0,0	0,0	1,0	92,1	0,0	14,1	0,7	2,3	49,0	21,0	36,2	1,3
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	13,89	2,4	4,6	27,9	150,2	0,2	11,2	0,1	0,2	24,1	30,2	81,3	1,3
2008	233	РЫБА ЗАПЕЧЁННАЯ	90	45,07	18,4	14,6	11,2	265,7	0,0	0,0	0,0	1,3	3,9	2,1	11,3	0,1
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	3,68	0,0	0,0	18,2	25,5	0,0	7,2	0,0	0,0	8,7	1,9	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	3,03	1,4	0,7	36,4	126,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				73,71	22,2	19,9	94,7	659,5	0,2	32,5	0,8	3,8	85,7	55,2	128,8	2,7
Всего за день:				73,71	22,2	19,9	94,7	659,5	0,2	32,5	0,8	3,8	85,7	55,2	128,8	2,7
Сбалансированность:					1	1,0	4,3									

9 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак																
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	6,64	5,1	3,6	46,7	235,2	0,1	0,0	0,1	0,9	16,4	6,7	33,5	0,8
2012	282	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ	100	63,47	17,7	13,3	9,1	250,5	0,0	0,4	0,1	0,5	8,4	11,0	92,9	1,4
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,93	0,5	0,0	5,9	24,2	0,0	0,1	0,0	0,0	19,0	11,6	18,5	1,9
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	1,67	0,4	0,0	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				73,71	23,7	16,9	69,7	509,9	0,1	0,5	0,2	1,4	43,8	29,3	144,9	4,1
Всего за день:				73,71	23,7	16,9	69,7	509,9	0,1	0,5	0,2	1,4	43,8	29,3	144,9	4,1
Сбалансированность:					1	0,7	2,9									

10 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак																
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	80	7,42	1,2	3,6	8,1	74,8	0,0	3,0	0,3	2,4	24,5	18,4	35,7	1,0
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	11,56	2,7	2,8	34,9	154,8	0,2	14,4	0,1	0,3	16,5	37,3	94,5	1,6
к/к	к/к	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	49,80	17,2	7,8	10,1	204,1	0,1	12,4	5,3	2,0	71,9	25,5	265,9	5,2
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	3,26	0,1	0,0	6,4	30,3	0,0	1,2	0,2	0,2	12,7	4,1	3,1	0,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	1,67	0,4	0,0	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				73,71	21,6	14,2	67,5	464,0	0,3	31,0	5,9	4,9	125,6	85,3	399,2	8,4
Всего за день:				73,71	21,6	14,2	67,5	464,0	0,3	31,0	5,9	4,9	125,6	85,3	399,2	8,4
Сбалансированность:					1	0,7	3,1									

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 487335726471474211034024297916462361476713766813

Владелец Лункина Оксана Леонтьевна

Действителен с 21.08.2023 по 20.08.2024